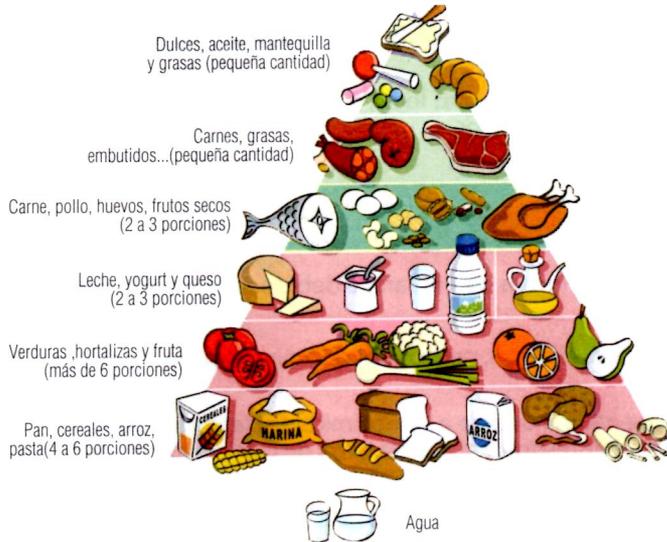


Protocolo de **consejos** durante el **embarazo**

1 Dieta equilibrada

Es muy importante llevar una **dieta completa y equilibrada** durante el embarazo ya que depende de esto el correcto desarrollo del feto. Hay que tomar abundantes alimentos de la base de la **pirámide nutricional** y disminuir la cantidad de ellos a medida que se vaya ascendiendo en la misma. Durante esta etapa aumentan los requerimientos de algunos nutrientes. por ello es necesario cuidar la calidad y la cantidad de la dieta y consultar al médico si se necesitan **complementos alimenticios** que ayuden a alcanzar las cantidades recomendadas.



| Nutriente (Q recomendada) | Por qué lo necesitas tú y tu bebé |
|---------------------------|--|
| Vitamina A (700 µg) | Forma una piel saludable y ayuda a la vista. Promueve el crecimiento de los huesos. |
| Vitamina B6 (1,5 mg) | Ayuda a formar glóbulos rojos. Ayuda al organismo a usar proteínas, grasas y carbohidratos. |
| Vitamina B12 (2,2 µg) | Esencial para la división celular y ayuda a prevenir los defectos del tubo neural del feto. Necesario para el sistema nervioso e inmunitario. Participa en la formación de sangre. |
| Ácido Fólico (500 µg) | Ayuda a prevenir los defectos del tubo neural. Necesario para el sistema nervioso, sangre y proteínas. Ayuda a realizar la función de algunas enzimas. |
| Vitamina C (80 mg) | Promueve encías, dientes y huesos sanos. Ayuda al organismo a absorber hierro. |
| Calcio (1000 mg) | Interviene en la formación de huesos y dientes. Participa en la coagulación de la sangre y en la contracción muscular. |
| Yodo (175 µg) | Ayuda al buen desarrollo del cerebro del bebé y buen crecimiento intrauterino. Componente fundamental en hormonas tiroideas. |
| Hierro (25 mg) | Ayuda a crear glóbulos rojos en la sangre que dan oxígeno al bebé y evitan la fatiga. |

Adaptado de Paula Saiz y Ana Alfonso. Consejos para una mejor alimentación durante el embarazo 2008 Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la Población Española 2010. Act Diet. 2010;14(4):196-197

Evita **el alcohol, tabaco** y el exceso de **cafeína**, así como el consumo de **drogas** durante toda la gestación, pues pueden causar defectos congénitos y otros problemas al bebé. **No te automediques**, hay fármacos que interfieren en el desarrollo del embarazo.

2 Ejercicio físico y descanso

En el embarazo es recomendable realizar algún tipo de **ejercicio físico moderado regularmente** debido a los grandes beneficios que aporta a la mujer durante este periodo, por ejemplo la natación, no recomendándose la práctica de deportes violentos o de riesgo físico. Algunos ejercicios que puede realizar...



Boca arriba, piernas estiradas y paralelas. Levanta la pierna flexionando la rodilla 90° mientras inspiras lentamente y vuelve a bajarla mientras espiras. Repite el ejercicio 5 veces con cada pierna.



Sentada en posición hindú, apoya las manos en los tobillos e intenta llegar con las rodillas al suelo. Repite el ejercicio 10 veces.



Boca arriba y piernas flexionadas. Levanta la pelvis mientras inspiras. Retén el aire mientras contraes nalgas y abdomen. Baja la pelvis hasta el suelo mientras espiras. Repite el ejercicio 10 veces.



Sentada en posición hindú, posiciona los brazos hacia atrás con las manos entrelazadas. Intenta levantar los brazos sin soltarte. Repite el ejercicio 15 veces.

3 Cuidados de la espalda



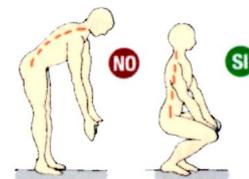
Dormir: Dormir en postura de bebé y con la cabeza elevada paramantener la espalda recta Preferible dormir sobre el lado izquierdo para facilitar la digestión y mejorar los síntomas gastrointestinales



Levantarse: Levantarse de la cama de lado y apoyándose en los brazos para evitar forzar la espalda y el abdomen



Conducir: Espalda recta y ponerse el cinturón por encima o debajo de la tripa, para evitar la presión



Coger peso: Lo más adecuado es agacharse doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los pies en el suelo y un poco separados. Levántese conservando la espalda recta.

4 Cuidado de la piel y dientes

Cuida tu piel, especialmente las mamas y barriga para evitar la aparición de **estrías**, aplicando masajes con una crema hidratante grasa o aceite natural.

Mantener la **piel limpia**, particularmente la higiene de los órganos genitales. Es aconsejable la **ducha diaria** y es muy necesario la **limpieza de la boca** después de las comidas, especialmente por la noche.

Evita la **exposición al sol** o hacerlo utilizando cremas con alto factor de protección, ya que los cambios hormonales pueden oscurecer zonas sensibles como pecas y lunares.

5 Vestimenta cómoda

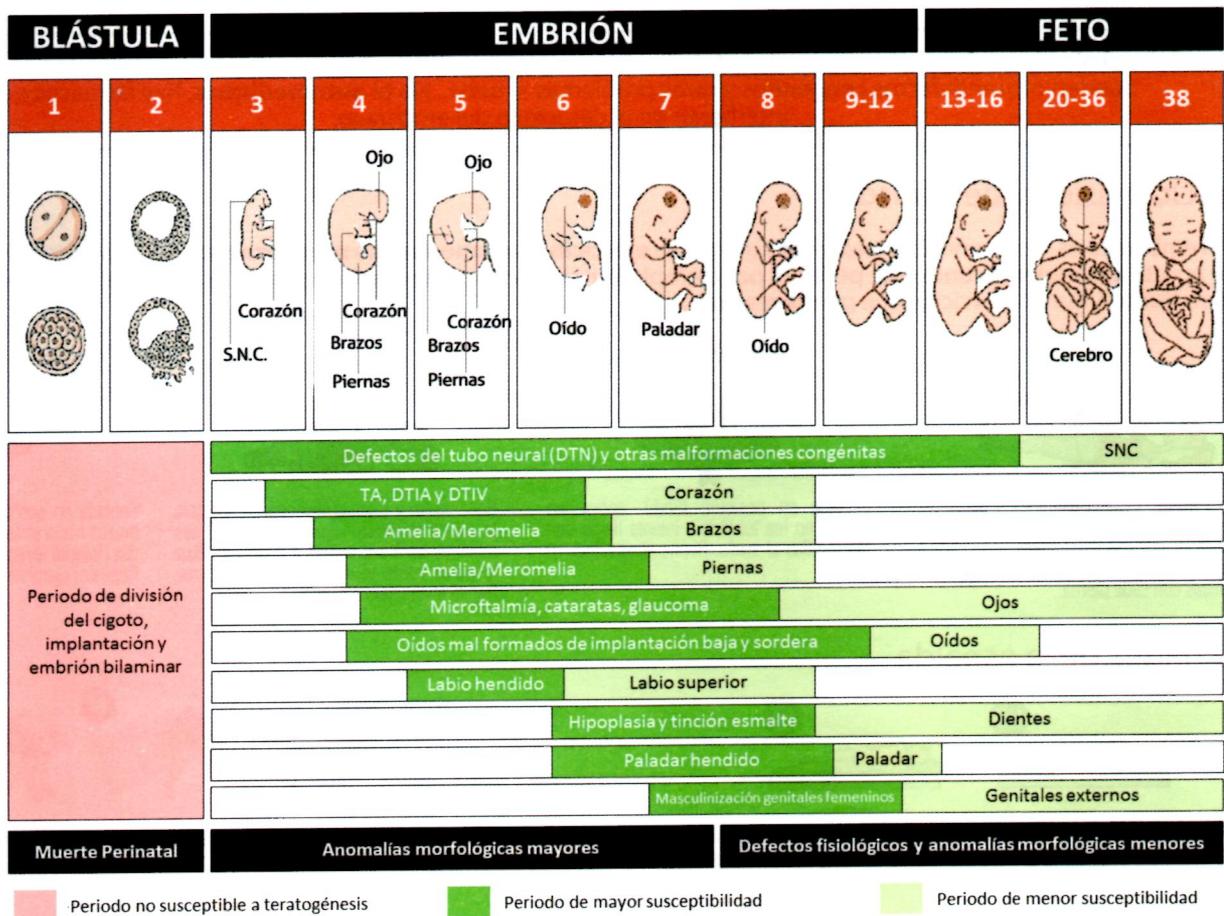
Utilizar **vestidos cómodos y holgados**, ropa no ajustada y sobretodo, que no comprima el abdomen. Utilizar **zapatos confortables**, evitando el tacón alto, así como el excesivamente plano.

No es aconsejable el uso de faja, ni de medias y calcetines que produzcan compresión local, salvo en los casos en los que el médico lo aconseje, por ejemplo si hay problemas de varices o de retención de líquidos.

Problemas del tracto gastrointestinal

- **Náuseas/ Vómitos:** Estos síntomas son muy frecuentes en los primeros meses de embarazo debido al cambio hormonal, pero a finales del segundo trimestre desaparecen.
- **Ardores/ Acidez:** Frecuentes en las embarazadas debido a que el útero, al crecer, presiona el estómago y produce salida de las sustancias ácidas al esternón y dan sensación de quemazón.
- **Estreñimiento:** Los movimientos intestinales disminuyen de forma natural debido a la proximidad al feto y los posibles daños que se le pueda ocasionar, a la presión que ejerce éste sobre el intestino y al aporte extra de calcio y hierro, dado que estos minerales son astringentes. Esto se puede evitar tomando una dieta rica en fibra, con frutas y verduras.

Etapas del desarrollo del feto



Adaptado de Taboada LN et al. Teratogenidad embrio-fetal inducida por medicamentos. Rev Cubana Obstet Ginecol 2004;30(1)

Signos de alarma

Debe acudir al hospital si observa:

- Hemorragia por los genitales
- Dolor abdominal intenso
- Fiebre elevada
- Fatiga respiratoria
- Dolor de cabeza persistente
- No sentir los movimientos de su hijo